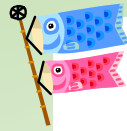


# たいよう



第165号 令和6年5月発行  
独立行政法人地域医療機能推進機構  
神戸中央病院附属介護老人保健施設

〒651-1145

神戸市北区惣山町2-1-9

TEL 078-595-2323

FAX 078-595-2717

ホームページ <http://kobe.jcho.go.jp/rouken/>

または 「神戸中央病院 老健」 で検索



かわいい鯉のぼりは、通所リハビリの利用者様の作品です！

今年も老健の玄関にはたくさんのお花が咲きました！  
老健に来て頂いた家族様や、地域の方が見て楽しんでくださっています。しんどい坂道の途中、ちょっとだけ腰掛けてお花を見ながらお茶を飲んで…。少しでも地域の皆様の癒しになれば嬉しいです。



# 直接面会を開始しました

面会予約は前日までに日時をお知らせください。週に1回15分までの直接面会を1階ロビーで行っています。



新型コロナが流行し出して約4年。少しずつではありますが、直接面会を開始しました。直接会うと、楽しそうな表情やしぐさがお互いに伝わってられるのを感じます。職員も嬉しい気持ちでいっぱいです。

同時に感染対策はまだまだ必要です。面会中のマスクの着用は必須になり、飲食等ができないなど、ご不便をおかけすることもあります。今後とも皆様のご協力を宜しくお願い致します。

※4~5月に施設内でコロナ発生の際には、急遽TV電話等に変更になり、対応にご協力頂いたご家族の皆様、ありがとうございました。

## 日常生活の風景



コーヒーと紅茶  
どちらがいいですか？



ある日のおやつタイムです。コーヒーと紅茶、どちらがいいか選んで頂き、ロールケーキとともにお出ししました。少しずつ、みんなで集まる回数も増えつつあります。



かわいい〜  
おいしそうね！





もうすぐ梅雨の季節がやってきます。梅雨は食中毒に注意が必要です。食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。以下は厚生労働省HPより。

# 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1

## 食品の購入

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒

point 2

## 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

point 3

## 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4

## 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

作業前に手を洗う

台所は清潔に

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5

## 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6

## 残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則

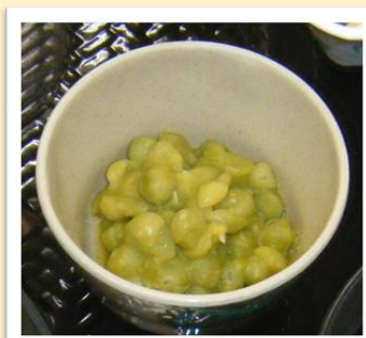
食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」



# さつま芋とえんどう豆の甘煮

## 〈材料 2人分〉

- ・さつま芋 … 120g
- ・えんどう豆（さや付）… 20g
- ・淡口しょうゆ … 小さじ1
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・くちなしの実 … 少々
- ・だし汁 … 200cc



## 簡単レシピ

（1人分）  
エネルギー 100kcal  
たんぱく質 1.5g  
塩分 0.4g

## 〈作り方〉

- ①えんどう豆はさやを剥き、さっと塩茹でする。
- ②さつま芋は、約1cmのサイコロ状に切る。
- ③くちなしの実をガーゼに包む。
- ④だし汁に調味料と①②③を入れ、柔らかくなるまで煮る。



えんどう豆の主成分は炭水化物とたんぱく質で、豆類の中でも特に食物繊維が多い食品です。煮豆や炊き込みご飯が代表的な料理です。春になると一度は食べたくなりますね。

## お知らせ

**理美容**（散髪¥2000・顔剃り¥1500）

6月/3（月）4（火）5（水）

6（木）7（金）

7月/1（月）2（火）3（水）

4（木）5（金）

※申し込み締切日：前月の25日まで

**面会**（1階ロビー）

平日：10：30～11：00

13：00～15：00

※前日までに電話または事務所窓口で予約をお願いします。

**行事予定**

内容が決まり次第

お知らせします。



## 編集後記

ゴールデンウィークも終わり、世の中のお休みモードもひとまず落ち着きました。

皆さんはいかがお過ごしでしたか？ご家族が帰ってこられておもてなしに疲れ、「もうへとへと」という声もよく聞かれます。たださえ、季節の変わり目には体調を崩しやすくなります。体内時計をリセットし、自律神経の乱れを改善すると、夜しっかり眠れて元気に過ごせるそうです。

明日すぐにでもできることは、「朝、起きてすぐにカーテンを開けて、朝日を浴びること」です。太陽を直接見ないで空を見上げるイメージで良いそうです。

…私は朝も昼も夜も眠いので、太陽を浴びて、1日すっきり過ごせるように体をリセットさせていきたいと思います(\*^\_^\*)

藤原恵